

## 2026年02月 月間献立表

朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
米飯 温泉卵 月 肉詰めいなり 1 みそ汁(キャベツ) 日 CaとFe牛乳 (日)	赤飯 塩焼き(鮭) (付)おろし大根 梅和え(長芋) みそ汁(椎茸) デザート(みかん缶)	米飯 照りマヨキン ブロッコリーの炒め物 春雨の肉みそ サラダ	米飯 旬彩焼き レバ- みそ汁(人参・青菜) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (水)	米飯 肉団子のトマ煮 サラダ(キャベツ・コーン) コソメスープ(ナス・バ-コソ) デザート(ハイ缶)	米飯 アリネ風(鮭) (トッピング) ゴーヤチャソブル すまし汁(そば)	米飯 ししゃも 2 月 れんこんサラダ 21 日 みそ汁(里芋・葉大根 CaとFe牛乳 (土)	焼うどん 春巻き すまし汁(エキ・貝割) 白菜の和え物 中華スープ(豆腐)	米飯 青椒肉絲(牛肉)
米飯 2 いわ-の甘辛炒め 月 いかと白菜の中華 2 みそ汁(麩) 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (月)	米飯 他人丼 酢の物(胡瓜) 赤だし(人参・小松菜 デザート(ハイイソ缶)	米飯 あんかけ(中華)(鮭) (あん) オクラソース炒め 中華スープ(玉葱)	米飯 2 月 さんまの生姜煮 12 日 いかと白菜の中華 みそ汁(南瓜・春菊) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (木)	和風パ-スタ コロッケ 飲み物	米飯 くわ焼き(鶏肉) (付)長葱(焼き) 辛子和え みそ汁(厚揚げ・青菜)	米飯 2 月 京風たまご 22 日 納豆 23 日 みそ汁(椎茸・青菜) CaとFe牛乳 (日)	米飯 レモン蒸し(鮭) (付)和え物 いわ-煮 すまし汁(け・麩) デザート(りんご缶)	米飯 とりすき 菜種和え みそ汁(南瓜)
米飯 2 野菜天 月 ひじき煮 3 みそ汁(南関・人参) 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (火)	巻きし 鰯の梅煮 わさびマヨ和え(大豆) みそ汁 デザート(たまごボ-ロ)	米飯 豚カツ(豚肉) ナムル わかめスープ	米飯 2 月 厚焼きたまご 13 日 豆ひじき みそ汁(カリフラワー・南関) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (金)	米飯 みぞれ煮(鮭) (トッピング) (付)茄子 白和え すまし汁(もずく・葱) デザート(セリ-)	米飯 肉じゃが 蓮根のカレー焼き 小松菜の炒め物 おからのサラダ	米飯 2 月 たまご豆腐 豆乳がんも 23 日 みそ汁(大根・葉大根 CaとFe牛乳 (月)	米飯 カレー(鶏肉) (トッピング) デザート(ヨーグルト)	米飯 チーズムニエル(カレイ) (付)リテ- ボテサラダ コソメスープ(玉葱)
米飯 2 豆腐 (付)醤油 4 レモンパ-ルキン 日 みそ汁(なす・南瓜) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (水)	けんちんうどん (具) (汁) (トッピング)葱 ししゃも ポン酢和え(白菜) 清まし汁(ハイソ-ン) 飲み物	米飯 ムニエル(鮭) (リーストマト (トッピング)葱 温里芋サラダ 清まし汁(ハイソ-ン)	米飯 2 月 高野豆腐の煮物 14 日 れんこん梅和え みそ汁(エキ・人参) ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳 (土)	ハソ ビーフチュ- サラダ デザート	米飯 レモン風味(鶏肉) (付)サラダ 生姜炒め みそ汁(あさり・青さ	米飯 2 月 ぶりのみぞれ揚げ 鶏肉・れんこん煮 みそ汁(白菜・サツマ) 24 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (火)	ちゃんぽん 海老焼壳 飲み物(飲む野菜) デザート(セリ-)	米飯 木の葉丼 磯部炒め 清汁(豆腐・青菜)
米飯 2 がんも 月 鶏肉・根菜煮 5 みそ汁(冬瓜・青菜) 日 ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳 (木)	パン フライ (付)イケ-ソ・人参 ミルクス-ブ(青梗菜) 飲み物(セリ-) チーズサラダ みそ汁(じゃが芋)	米飯 ハソバ-グ(おろし) (トッピング)しそ (付)なす チーズサラダ みそ汁(じゃが芋)	米飯 2 月 五目厚焼き玉子 15 日 厚揚げの煮物 みそ汁(南関・椎茸) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (日)	米飯 ハ宝菜 餃子 中華スープ デザート(みかん缶)	米飯 ごま焼き(鮭) (付)ふき・花人参 梅なめ茸和え みそ汁(玉葱・青菜)	米飯 2 月 豆腐しゅうまい 野菜の炊き合せ みそ汁(長葱) 25 日 ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳 (水)	米飯 生姜煮(鮭) (付)焼きなす サラダ(梅) みそ汁(冬瓜・春菊) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 棒々鶏(鶏肉) カリフラワーのリテ- 中華スープ(玉葱)
米飯 2 料亭風だし巻き 月 豚バ-ラ大根 6 みそ汁(里芋・青菜) 日 佃煮 CaとFe牛乳 (金)	米飯 タンドリーチキン (付)玉葱・胡瓜 リテ-ブロッコリー- コソメスープ(イケ-ソ) デザート(りんご缶)	米飯 赤魚の煮付け 南瓜のサラダ 春雨と炒め物 和え物	米飯 2 月 豆腐ふわふわ れんこん・昆布煮物 みそ汁(け・春菊) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (月)	米飯 ビーザ風(カレ) オムレツ ミルクス-ブ(玉葱・枝豆) デザート(りんご缶)	米飯 治部煮(鶏肉) とろろ芋 みそ汁(玉葱・人参)	米飯 2 月 鮭の塩焼き 大豆五目煮 26 日 みそ汁(厚揚げ・青菜 デザート(野菜) CaとFe牛乳 (木)	パン イタリアンオムレツ 白菜サラダ 飲み物	米飯 ポークチャップ (具) 塩昆布和え すまし汁(鶏肉)
米飯 2 鮭の塩焼き 月 鶏肉/白菜のみぞれ 7 みそ汁(南瓜・アスパラ) 日 ふりかけ(野菜) CaとFe牛乳 (土)	米飯 焼肉風 (付)高野豆腐 お浸し(しそドリ) 清汁(なす・青菜)	米飯 みそ焼き(鮭) (付)高野豆腐 お浸し(しそドリ) 清汁(なす・青菜)	米飯 2 月 鮭の生姜煮 17 日 大根おろし みそ汁(豆腐・青菜) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (火)	パン パ-ン粉焼き(白身魚) (付)人参のグラッセ ボテサラダ ミネストローネ 飲み物(セリ-)	米飯 かに玉 (タリ) ごま酢(もやし) 中華スープ(鶏肉・玉葱)	米飯 2 月 めかぶ ミートボ-ル 27 日 みそ汁(あさり) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (金)	米飯 麻婆豆腐(塩) バ-ソソ- 中華スープ(はんべん) デザート(みかん缶)	米飯 ミックスグリル 照り焼きキン コーシチュー- キヤベ-ツサラダ
米飯 2 丸餅 月 めかぶ 8 みそ汁(厚揚げ・青菜 温サラダ(さつま芋) 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (日)	米飯 カニクリームコロッケ (付)カリフラワー- サラダ トマトス-ブ(玉葱・人参) デザート(ミックスフルーツ)	米飯 照り焼き(鶏) (付)リテ- サラダ	米飯 2 月 めかぶ 18 日 レバ-煮 みそ汁(イケ-ソ・人参) ふりかけ(タマゴ) CaとFe牛乳 (水)	米飯 酢豚(豚肉) 焼壳(ほうれん草) 中華スープ デザート(みかん缶)	米飯 みそ煮(鮭) (付)小松菜 柚子胡椒和え すまし汁	米飯 2 月 温泉卵 28 日 ジャガ芋ソ-ル-ム煮 みそ汁(青梗菜) CaとFe牛乳 (土)	米飯 チャソヤン焼き風(鮭) 酢の物 清汁(豆腐・菜の花) デザート(ハイイソ缶)	米飯 柚子ヨウ(豚肉) (付)オクラ ラタトウ風 コソメスープ(カリフラワー)
米飯 2 豆腐 月 バ-イド-イック 9 みそ汁(白菜・サツマ揚げ 中華ス-ブ(玉葱・人参) 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (月)	米飯 回鍋肉 餃子	米飯 とろろ蒸し(鮭) (あん) ごま酢和え みそ汁(大根・人参)	米飯 2 月 アソサフ-ルエッグ 里芋の大豆クリ-ム煮 みそ汁(厚揚げ・春菊) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (木)	米飯 魚のチーズ焼き(鮭) (付)和え物 みそ汁(厚揚げ・春菊) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (金)	米飯 マーレード-焼き(鶏肉) (付)さつま芋 生姜和え コソメス-ブ(玉葱)	月 日		
米飯 2 はんぺんチーズ 焼き 月 里芋のそぼろあん 10 みそ汁(あおさ・豆腐 洋風煮 日 ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (火)	米飯 外タルタル焼き(カレ) (付) コソメス-ブ(玉葱・人参) デザート(ハイイソ缶)	米飯 豚丼 (トッピング) (トッピング)	米飯 2 月 いかと白菜の中華 みそ汁(大根) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (金)	米飯 タコライス いかと白菜の中華 みそ汁(大根) ふりかけ(け) CaとFe牛乳 (金)	米飯 白身魚のパイタン鍋 蓮根の甘辛炒め 春巻き 中華和え	月 日		

メモ

食材の都合などによる献立の変更があります。